



三重病院 肥満ヘルシーキャンプ 2022

新型コロナウイルスにより中止されていた肥満ヘルシーキャンプが、2022年に再開されました。参加者の皆さんは、学校や近くの病院から肥満度が高いため参加を勧められたり、自ら自分の体形を心配して参加してくれました。1泊2日のヘルシーキャンプの目的は、みなさんに、肥満であることによる体への影響、減量のために必要なことを学んで頂くことです。行程は以下の通りです。

【検査】

- COVID-19迅速検査
 - 血液検査: 肥満にかかわる値を評価します。
 - 呼吸機能検査: 肥満は喘息に関わるといわれています。
 - デュアルスキャン: 内臓脂肪を測定します。
 - 腹部CT: 皮下脂肪を評価します。
- ※検査結果は退院時に説明いたします。



【勉強】

- 肥満について: 肥満って増えるの? 三重県は肥満が多い? なぜ太るの? ゲーム? テレビ? 運動不足? 放っておくとどんな病気になるの
- 栄養について: 適切な食事内容、カロリー
- 運動について: 減量に効果的な運動、自宅でも楽しめる運動



子供だけで頑張るのはとても大変
……保護者の協力が必要です。
家族で健康に(*^^*)



【昼食バイキング】

昼食を自分で選択することで、どの食物がカロリーが高いのか? どの成分をどのくらいとるのが健康にいいのかを学んで頂きます。



【話し合い、グループワーク】

肥満という同じ悩みをもつ子供同士で悩みや、辛いことを話すことで共有し、肥満を克服するパワーにします。グループワークを通して考えを共有し、最初はよそよそしかったみんなも仲良く頑張るようになっていました。



【バレーン】

バレー経験がなくても気軽にできるエクササイズ。体育館で実際に体を動かして、たくさん汗をかきます。ご褒美にもらえるアイスは格別のお楽しみです(^^)♪



【集団生活】

たった1泊2日という期間ではありますが、保護者と離れ、同世代だけで生活するだけでみなさん本当に成長します。学んだことを実践し、健康的な規則正しい生活を送ることが重要です。

どうだったでしょうか? 来年参加してみたいなと思っていただけでしょうか?

コロナになって体重が増えてきている、外遊びが減った、やせたいなと思っているがどうしたらいいかわからない、そんな人にはぜひおすすめのカンパです(^^) 来年の開催が決まり次第、ご連絡をさせていただきますので、ご興味があれば、お近くの病院スタッフにお声掛けください。

(三重病院 小児科/アレルギー科 山田 慎吾)



新任

異動のお知らせ

(2022年7月1日付採用)



小児科
坂崎 友則先生
(さかざき ともり)



小児科
須藤 直樹先生
(すどう なおき)



小児科
若林 えり子先生
(わかばやし えりこ)